

## SURVEY RUMAH TANGGA PHBS DI KOTA BUKITTINGGI TAHUN 2006

Fauziah Elytha\*

### ABSTRACT

*Clean and health life behaviour is a main problem in Indonesia and beeing a serious problem in Bukittinggi. In 2005 we found only 18,2% Families in Bukittinggi which have clean and health life behaviour, and we found the clean and health life behaviour was increase up to 34,6% in 2006. The purpose of this survey is how to know the description of the Clean and health life behaviour programs were done in Bukittinggi's Family. The method in this survey is analitical descriptif with cross sectional design, and use the fast survey technic. The Population in this survey is all of Bukittinggi's Family. Sample design use stepping cluster design and amount of samples are 210 Families (30 cluster x 7 Families, because 1 cluster have 7 families). The method of data collecting are interview and field obeservation with questioners. Data are processed by SPSS Computer Program from editing, coding, entry and cleaning.*

### ABSTRAK

*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan masalah utama di Indonesia dan menjadi masalah kesehatan yang serius di Kota Bukittinggi. Di Kota Bukittinggi pada tahun 2005 didapatkan baru 18,2% Rumah Tangga yang berPHBS, sedangkan survey PHBS tahun 2006 Rumah Tangga yang berPHBS adalah sebesar 34,6%. Tujuan Survey ini untuk mengetahui bagaimana gambaran pelaksanaan program PHBS pada tatanan rumah tangga di Kota Bukittinggi. Survey ini bersifat deskriptif analitik dengan rancangan "Cross Sectional Study", dengan menggunakan teknik survey cepat. Populasi dalam survey ini adalah seluruh rumah tangga yang ada di Kota Bukittinggi. Desain sampel menggunakan rancangan kluster bertahap dan besar sampel sebanyak 210 rumah tangga (30 kluster x 7 RT, 1 kluster terdiri dari 7 RT). Pengumpulan data dilaksanakan dengan teknik wawancara dan observasi lapangan dengan menggunakan kuesioner. Data diolah dengan menggunakan komputer dengan menggunakan Program SPSS mulai dari tahap editing, koding, entry dan cleaning. Analisa data dilakukan dengan cara univariat yaitu menggambarkan distribusi frekuensi. Hasil survey ini disampaikan secara deskriptif dalam bentuk tabel distribusi dan frekuensi. Hasil survey Rumah tangga yang berperilaku Hidup Bersih dan sehat di Kota Bukittinggi pada tahun 2008 adalah 31,9%. Diharapkan survey mendatang dapat dilaksanakan per kecamatan sehingga data yang diperoleh lebih mewakili kondisi yang sebenarnya*

**Kata kunci :** Perilaku hidup bersih dan sehat, rumahtangga

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya.

Dalam rangka mencapai tujuan pembangunan kesehatan tersebut, sejalan dengan visi "Masyarakat yang Mandiri untuk Hidup Sehat" dan misi "Membuat Rakyat Sehat", maka Departemen Kesehatan menerapkan salah satu strategi utama yaitu menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat dengan sasaran seluruh masyarakat berperilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan dimasyarakat.

Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga, karena rumah tangga yang sehat merupakan aset atau modal pembangunan dimasa depan yang perlu dijaga,

ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan dimasyarakat.

Rumah tangga sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 (sepuluh) PHBS di rumah tangga yaitu :

1. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan.
2. Memberi bayi ASI eksklusif.
3. Menimbang bayi dan balita.
4. Menggunakan air bersih.
5. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun.
6. Menggunakan jamban sehat.
7. Memberantas jentik di rumah.
8. Makan buah dan sayur setiap hari.
9. Melakukan aktifitas fisik setiap hari.
10. Tidak merokok di dalam rumah.

Bila dalam rumah tangga tersebut tidak ada bayi / balita, maka rumah tangga sehat adalah yang memenuhi 7 indikator PHBS selain persalinan ditolong oleh tenaga

\* Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi

kesehatan, memberi bayi ASI eksklusif dan menimbang bayi dan balita.

Berdasarkan survey PHBS dengan 10 indikator, pada tahun 2005 di Kota Bukittinggi didapatkan baru 18,2% Rumah Tangga yang berPHBS, sedangkan survey PHBS tahun 2006 Rumah Tangga yang berPHBS adalah sebesar 34,6 %. Oleh karena itulah diperlukan survey selanjutnya untuk melihat perkembangan rumah tangga ber PHBS di Kota Bukittinggi yang mempunyai target nasional sebesar 65% pada tahun 2010.

#### Tujuan

##### a. Tujuan Umum

Diperolehnya gambaran pelaksanaan program PHBS pada tatanan rumah tangga di Kota Bukittinggi pada 3 kecamatan yaitu Kecamatan Guguk Panjang, Kecamatan Mandiangan dan Kecamatan Aur Birugo Tigo Baleh.

##### b. Tujuan Khusus

- Diketuainya persentase Rumah Tangga dengan pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan di Kota Bukittinggi.
- Diketuainya persentase Rumah Tangga dengan Bayi diberi ASI saja sejak lahir sampai berusia 6 bulan di Kota Bukittinggi.
- Diketuainya persentase Rumah Tangga dengan Bayi dan Balita ditimbang setiap bulan di Kota Bukittinggi.

- Diketuainya persentase Rumah Tangga yang memberantas jentik di rumah di Kota Bukittinggi.
- Diketuainya persentase Rumah Tangga yang melakukan aktifitas fisik setiap hari di Kota Bukittinggi
- Diketuainya persentase Rumah Tangga yang makan buah dan sayur setiap hari di Kota Bukittinggi di Kota Bukittinggi.
- Diketuainya persentase Rumah Tangga yang tidak merokok di dalam rumah di Kota Bukittinggi.
- Diketuainya persentase Rumah Tangga sehat di Kota Bukittinggi.

#### METODOLOGI

Desain Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan rancangan "*Cross Sectional Study*", dengan menggunakan teknik survey cepat. Penelitian ini dilakukan di 3 kecamatan di Kota Bukittinggi dan dilaksanakan pada bulan Juli 2008. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh rumah tangga yang ada di Kota Bukittinggi. Desain sampel menggunakan rancangan kluster bertahap dan besar sampel menggunakan pendekatan yang dikembangkan oleh WHO untuk menilai masalah kesehatan yang sering (prevalensi > 10%). Jumlah sampel yang memadai adalah 210 rumah tangga (30 kluster x 7 RT, 1 kluster terdiri dari 7 RT). Pengumpulan data dilaksanakan dengan teknik wawancara dan observasi lapangan dengan menggunakan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pendidikan KK

No	Karakteristik	Frekuensi	%
1.	SD / setara	54	25,7
2.	SLTP / setara	49	23,3
3.	SLTA / setara	83	39,5
4.	Perguruan Tinggi	24	11,4
<b>J u m l a h</b>		<b>210</b>	<b>100</b>

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pekerjaan KK

No	Karakteristik	Frekuensi	%
1.	Dagang	37	17,6
2.	PNS/pensiunan PNS	23	11,0
3.	Rumah Tangga	6	2,9
4.	Tukang sepatu buruh/sopir	71	33,8
5.	Tidak bekerja	6	2,9
6.	Wiraswasta/karyawan	61	29,0
7.	Tani	6	2,9
<b>J u m l a h</b>		<b>210</b>	<b>100</b>

- Diketuainya persentase Rumah Tangga yang memiliki akses dan menggunakan air bersih di Kota Bukittinggi.
- Diketuainya persentase Rumah Tangga yang mencuci tangan dengan air bersih dan memakai sabun di Kota Bukittinggi.
- Diketuainya persentase Rumah Tangga yang memiliki dan menggunakan jamban sehat di Kota Bukittinggi.

kuesioner. Pengumpul data adalah tenaga Bidan Poskeskel dan anggota Saka Bhakti Husada. Data diolah dengan menggunakan komputer dengan menggunakan Program SPSS mulai dari tahap *editing, koding, entry dan cleaning*. Analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *univariat* yaitu menggambarkan distribusi frekuensi tentang :

- Karakteristik pekerjaan dan pendidikan kepala keluarga.
- Karakteristik 10 indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
- Karakteristik Rumah Tangga Sehat.

## HASIL

### A. Karakteristik Pendidikan dan Pekerjaan Kepala Keluarga (KK).

#### Distribusi Frekuensi Pendidikan KK

Dari tabel distribusi frekuensi pekerjaan Kepala Keluarga, hasil survey cepat PHBS di Kota Bukittinggi dari 210 KK, yang terbanyak bekerja sebagai tukang sepatu, buruh, dan sopir (33,8%), kemudian bekerja sebagai karyawan / wiraswasta sebanyak 29,0%, berdagang sebanyak 17,6%, PNS atau pensiun PNS 11%, bekerja sebagai tani, Ibu Rumah Tangga, dan tidak bekerja masing-masing 2,9%.

### B. Karakteristik 10 Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

#### Distribusi Frekuensi Persalinan oleh Tenaga Kesehatan.

Berdasarkan tabel 4 maka di seluruh kecamatan baik Kecamatan Guguk Panjang, Mandiangin dan ABTB 100% pertolongan pertama pada persalinan balita termuda

dilakukan oleh tenaga kesehatan (dokter, bidan dan paramedis lainnya).

#### Distribusi Frekuensi ASI Eksklusif.

Dari tabel distribusi frekuensi ASI Eksklusif dapat dijelaskan bahwa dari 210 Rumah Tangga, ada 58 Rumah Tangga yang mempunyai bayi, dimana dari 58 Rumah Tangga tersebut hanya 63,8 % yang bayinya mendapat ASI saja sejak lahir sampai usia 6 bulan sesuai tabel 6.

Menurut kecamatan, berdasarkan data di atas diperoleh hasil sebagai berikut :

Dari tabel 3 dapat dijelaskan bahwa dari 210 Rumah Tangga, ada 91 Rumah Tangga yang mempunyai Balita. Dimana dari 91 Rumah Tangga tersebut 100% pertolongan pertama pada persalinan Balita termuda dilakukan oleh tenaga kesehatan (dokter, bidan dan paramedis lainnya).

Menurut kecamatan, berdasarkan data persalinan diperoleh hasil sebagai berikut :

Berdasarkan tabel 6, Kecamatan Aur Birugo Tigo Baleh (ABTB) mempunyai persentase tertinggi yang memberikan ASI eksklusif sebesar 88,2% sedangkan yang paling rendah di Kecamatan Mandiangin sebesar 48,5%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Rumah Tangga yang mempunyai Balita

No	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Tidak	119	56,7%
2	Ya	91	43,3%
	J u m l a h	210	100

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Persalinan oleh Tenaga Kesehatan menurut Kecamatan di Kota Bukittinggi Tahun 2008

No	Kecamatan	Ya		Tidak		Total	
		N	%	N	%	N	%
1	Guguk Panjang	13	100	0	0	13	100
2	Mandiangin	54	100	0	0	54	100
3	ABTB	24	100	0	0	24	100
	J u m l a h	91	100	0	0	91	100

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Rumah Tangga yang Mempunyai Bayi

No	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Tidak	152	72,4
2	Ya	58	27,6
	J u m l a h	210	100

Tabel 6. Distribusi Frekuensi ASI Eksklusif

No	Kecamatan	Ya		Tidak		Total	
		N	%	N	%	N	%
1	Guguk Panjang	6	75	2	25	8	100
2	Mandiangin	16	48,5	17	51,5	33	100
3	ABTB	15	88,2	2	11,8	17	100
	J u m l a h	37	63,8	21	36,2	58	100

**Distribusi Frekuensi Menimbang Bayi dan Balita setiap bulan.**

Berdasarkan tabel 7 Kecamatan Guguk Panjang mempunyai persentase tertinggi yang melakukan penimbangan setiap bulan pada Balitanya yaitu sebesar 100%, sedangkan yang paling rendah di Kecamatan ABTB sebesar 95,8%.

**Distribusi Frekuensi Menggunakan Air Bersih.**

Berdasarkan tabel 8 Rumah Tangga di Kecamatan Guguk Panjang dan Mandiingin 100% telah memiliki akses terhadap air bersih sedangkan di Kecamatan Aur Birugo Tigo Baleh (ABTB) masih terdapat 2,4% Rumah tangga yang belum memiliki akses terhadap Air bersih.

**Distribusi Frekuensi Mencuci Tangan dengan Air Bersih yang Mengalir dan Sabun.**

Berdasarkan tabel 9 Kecamatan Guguk Panjang mempunyai persentase tertinggi yaitu sebesar 100% Rumah Tangga yang anggota Rumah Tangganya selalu mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun sebelum makan dan sesudah buang air bersih. dan sesudah air besar, sedangkan yang paling kecil di kecamatan Mandiingin sebesar 70%.

**Distribusi Frekuensi Menggunakan Jamban Sehat.**

Berdasarkan tabel 10, 100% Rumah Tangga di Kecamatan Guguk Panjang telah memiliki dan menggunakan jamban leher angsa dengan tangki septik

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Menimbang Bayi dan Balita

No	Kecamatan	Ya		Tidak		Total	
		N	%	N	%	N	%
1	Guguk Panjang	13	100	0	0	13	100
2	Mandiingin	53	96,4	2	3,6	55	100
3	ABTB	23	95,8	1	4,2	24	100
	J u m l a h	89	97,8	3	2,2	91	100

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Menggunakan air bersih

No	Kecamatan	Ya		Tidak		Total	
		N	%	N	%	N	%
1	Guguk Panjang	28	100	0	0	28	100
2	Mandiingin	140	100	0	0	140	100
3	ABTB	41	97,6	1	2,4	42	100
	J u m l a h	209	99,5	1	0,5	210	100

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Mencuci Tangan dengan Air bersih

No	Kecamatan	Ya		Tidak		Total	
		N	%	N	%	N	%
1	Guguk Panjang	28	100	0	0	28	100
2	Mandiingin	98	70,0	42	30,0	140	100
3	ABTB	34	81,0	8	19,0	42	100
	J u m l a h	160	76,2	50	23,8	210	100

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Menggunakan Jamban Sehat

No	Kecamatan	Ya		Tidak		Total	
		N	%	N	%	N	%
1	Guguk Panjang	28	100	0	0	28	100
2	Mandiingin	138	98,6	2	1,4	140	100
3	ABTB	27	64,3	15	35,7	42	100
	J u m l a h	193	91,9	17	8,1	210	100

atau lubang penampungan kotoran sebagai pembuangan akhir, sedangkan Kecamatan ABTB mempunyai persentase yang paling rendah sebesar 64,3% Rumah Tangga yang menggunakan jamban leher angsa dengan tangki septik atau lubang penampungan kotoran sebagai pembuangan akhir.

#### Distribusi Frekuensi Memberantas Jentik di Rumah.

Berdasarkan tabel 11 semua Rumah Tangga (100%) yang disurvei di Kecamatan Guguk Panjang anggota rumah tangganya melakukan pemberantasan jentik nyamuk, sedangkan yang paling rendah di Kecamatan Mandiangin sebesar 87,1%.

#### Distribusi Frekuensi Makan Sayur dan Buah Setiap Hari.

Berdasarkan tabel 12. semua Rumah Tangga di Kecamatan Guguk Panjang (100%) yang anggota Rumah Tangga umur 10 tahun keatas mengkonsumsi 3 porsi sayur dan 2 porsi buah sedangkan yang paling kecil di Kecamatan Mandiangin sebesar 83,3%.

baik di Kecamatan Guguk Panjang, Mandiangin maupun Kecamatan Aur Birugo Tigo Baleh (ABTB).

#### Distribusi Frekuensi Tidak Merokok dalam Rumah.

Berdasarkan tabel 14, Kecamatan Aur Birugo Tigo Baleh (ABTB) mempunyai persentase tertinggi sebesar 42,9% yang anggota rumah tangga umur 10 tahun keatas tidak merokok di dalam rumah selama ketika berada bersama anggota keluarga lainnya sedangkan yang paling rendah di Kecamatan Guguk Panjang sebesar 32,1 %.

#### C. Karakteristik Rumah Tangga Sehat

Dari tabel distribusi frekuensi Rumah Tangga Sehat di Kota Bukittinggi dapat dijelaskan bahwa dari 210 Rumah Tangga, hanya 31,9% Rumah Tangga memenuhi indikator PHBS, sedangkan sebagian besar (68,1%) Rumah Tangga tidak memenuhi indikator Rumah Tangga Sehat. Kecamatan Guguk Panjang dan Kecamatan Mandiangin mempunyai persentase sama yaitu sebesar 32,1% yang mempunyai Rumah Tangga Sehat di wilayah mereka, sedangkan Kecamatan ABTB hanya sebesar 31%.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Memberantas Jentik di Rumah di Kota Bukittinggi Tahun 2008

No	Kecamatan	Ya		Tidak		Total	
		N	%	N	%	N	%
1	Guguk Panjang	28	100	0	0	28	100
2	Mandiangin	122	87,1	18	12,9	140	100
3	ABTB	39	92,9	3	7,1	42	100
	J u m l a h	189	90,0	21	10,0	210	100

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Makan Sayur dan Buah

No	Kecamatan	Ya		Tidak		Total	
		N	%	N	%	N	%
1	Guguk Panjang	28	100	0	0	28	100
2	Mandiangin	126	90,0	14	10,0	140	100
3	ABTB	35	83,3	7	16,7	42	100
	J u m l a h	189	90,0	21	10,0	210	100

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Melakukan Aktifitas Fisik Setiap Hari

No	Kecamatan	Ya		Tidak		Total	
		N	%	N	%	N	%
1	Guguk Panjang	28	100	0	0	28	100
2	Mandiangin	140	100	0	0	140	100
3	ABTB	42	100	0	0	42	100
	J u m l a h	210	100	0	0	210	100

#### Distribusi Frekuensi Melakukan Aktifitas Fisik Setiap Hari.

Dari tabel distribusi frekuensi melakukan aktifitas fisik setiap hari dapat dijelaskan bahwa dari 210 Rumah Tangga, 100% Rumah Tangga yang anggota keluarga umur 10 tahun keatas dalam 1 minggu terakhir melakukan aktifitas fisik (sedang maupun berat) minimal 30 menit setiap hari

#### PEMBAHASAN

Rumah Tangga sehat adalah rumah tangga yang memenuhi 10 Indikator PHBS di Rumah Tangga tetapi apabila dalam rumah tangga tersebut tidak ada ibu yang pernah melahirkan dan tidak ada Balita, maka Rumah Tangga sehat adalah rumah tangga yang memenuhi 7 indikator PHBS.

Dari survey ini dijelaskan bahwa dari 210 Rumah Tangga, hanya 31,9% Rumah Tangga memenuhi indikator PHBS, sedangkan sebagian besar (68,1%) Rumah Tangga tidak memenuhi indikator Rumah Sehat. Capaian Rumah Tangga sehat pada tahun 2008 lebih kecil jika dibandingkan dengan tahun 2006.

Bila dibandingkan dengan Tahun 2006, maka hasil survey PHBS indikator persalinan oleh tenaga kesehatan pada tahun 2008 sama yaitu 100%. Persalinan ini ditolong oleh tenaga kesehatan (bidan, dokter, dan tenaga medis lainnya), dimana tenaga kesehatan merupakan orang yang sudah ahli dalam membantu persalinan, sehingga keselamatan ibu dan bayi lebih terjamin.

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa memberikan tambahan makanan atau minuman lain pada bayi usia 0-6 bulan, sehingga dengan pemberian ASI eksklusif ini dapat memenuhi gizi bayi sesuai kebutuhan bayi guna untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kecerdasan. Dari hasil survey dapat dijelaskan bahwa dari 58 Rumah Tangga yang mempunyai bayi, hanya 36,2% yang bayinya mendapat ASI saja sejak lahir sampai usia 6 bulan. Angka ini lebih kecil jika dibandingkan dengan tahun 2006 yang mencapai 100%.

Penimbangan bayi dan balita dilakukan setiap bulan mulai umur 1 bulan sampai 5 tahun di Posyandu. Penimbangan bayi dan balita dimaksudkan untuk memantau pertumbuhannya setiap bulan apakah berat badannya naik atau tidak naik, kelengkapan imunisasi dan sekaligus mendapatkan penyuluhan gizi. Dari survey ini dapat dijelaskan bahwa dari 91 Rumah tangga yang mempunyai Balita, hampir sebagian besar (97,8%) para ibu sudah melakukan penimbangan setiap bulan pada Balitanya. Jika dibandingkan dengan tahun 2005, maka cakupan penimbangan Balita pada Tahun 2008 lebih besar yaitu sebesar 97,8%, sedangkan pada tahun 2006, penimbangan Balita tidak termasuk dalam salah satu indikator PHBS.

Apabila setiap anggota rumah tangga selalu menggunakan air bersih maka anggota rumah tangga tersebut kebersihan dirinya akan terjaga dan terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, tipus, kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit atau keracunan. Dari hasil survey diketahui bahwa hampir sebagian besar Rumah tangga (99,0%) telah memiliki akses terhadap air bersih dan menggunakannya untuk kebutuhan sehari-hari yang berasal dari air dalam kemasan, air leding, air pompa, sumur terlindung, mata air terlindung dan penampungan air hujan. Sumber air pompa, sumur dan mata air terlindung berjarak minimal 10 meter dari tempat penampungan kotoran atau limbah. Jika dibandingkan dengan Tahun 2006 dan 2005, maka cakupan penggunaan air bersih di Kota Bukittinggi pada tahun 2008 lebih kecil menjadi sebesar 99,5%.

Setiap Anggota Rumah Tangga yang selalu mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun akan dapat membunuh kuman penyakit yang ada ditangan sehingga

dapat mencegah penularan penyakit seperti Diare, Kolera disentri, tipus, kecacingan, penyakit kulit infeksi, Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) dan flu burung. Dari hasil survey mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun dapat dijelaskan bahwa ada 160 Rumah Tangga (76,2%) yang anggota rumah tangganya selalu mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar. Jika Dibandingkan dengan tahun 2005, Anggota Rumah Tangga yang mencuci tangan pada tahun 2008 lebih kecil yaitu sebesar 70,2%, sedangkan pada tahun 2006, mencuci tangan tidak termasuk dalam indikator PHBS.

Setiap anggota Rumah Tangga yang menggunakan jamban leher angsa dengan tangki septik atau lubang penampungan kotoran sebagai pembuangan akhir akan bisa terhindar dari berbagai macam penyakit, karena dengan menggunakan jamban, lingkungan akan menjadi bersih, sehat dan tidak berbau dan tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya serta tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi penular berbagai macam penyakit seperti diare, tipus dan penyakit saluran pencernaan. Dari survey ini dapat dijelaskan bahwa ada 193 Rumah Tangga yang memiliki dan menggunakan jamban leher angsa dengan tangki septik atau lubang penampungan kotoran sebagai pembuangan akhir, sedangkan 8,1% belum memiliki dan menggunakannya. Penggunaan jamban sehat pada tahun 2008 lebih kecil jika dibandingkan dengan tahun 2005 sebesar 99,04% dan tahun 2006 sebesar 93,72%.

Rumah bebas jentik adalah rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik secara berkala tidak terdapat jentik nyamuk, oleh karena itu perlu dilakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3M Plus (Menguras, Menutup, Mengubur, plus menghindari gigitan nyamuk). Apabila rumah sudah bebas jentik, maka populasi nyamuk menjadi terkendali sehingga penularan penyakit dengan perantara nyamuk dapat dicegah atau dikurangi sehingga kemungkinan terhindar dari berbagai penyakit semakin besar seperti Demam Berdarah Dengue (DBD), malaria, chikungunya atau kaki gajah. Dari survey ini dapat dijelaskan bahwa pada tahun 2008 ada 90,0% Rumah Tangga yang anggota Rumah Tangganya melakukan pemberantasan sarang nyamuk di rumah satu kali dalam seminggu agar bebas dari jentik, sedangkan pada Tahun 2005 dan 2006, memberantas jentik dirumah tidak termasuk dalam indikator PHBS.

Mengonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari sangat penting karena sayur dan buah mengandung vitamin dan mineral yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, sehingga pada akhirnya kondisi tubuh akan terjaga dan jauh dari sakit. Dari survey ini dapat diketahui bahwa hampir sebagian besar Rumah Tangga (90%) yang anggota Rumah Tangga umur 10 tahun keatas yang mengonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari. Cakupan mengonsumsi buah dan sayur pada Tahun

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tidak Merokok dalam Rumah

No	Kecamatan	Ya		Tidak		Total	
		N	%	N	%	N	%
1	Guguk Panjang	9	32.1	19	67.9	28	100
2	Mandiangan	58	41.4	82	58.6	140	100
3	ABTB	18	42.9	24	57.1	42	100
	Jumlah	85	40.5	125	59.5	210	100

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Rumah Tangga Sehat

No	Kecamatan	Rumahtangga sehat		Rumahtangga tidak sehat		Total	
		N	%	N	%	N	%
1	Guguk Panjang	9	32.1	19	67.9	28	100
2	Mandiangan	45	32.1	95	67.9	140	100
3	ABTB	13	31.0	29	69.0	42	100
	Jumlah	67	31.9	143	68.1	210	100

2008 lebih besar. Jika dibandingkan dengan Tahun 2005 dan 2006.

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari, sehingga dapat terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dll. Dari survey ini dapat dijelaskan bahwa 100% Rumah Tangga yang anggota keluarga umur 10 tahun keatas dalam 1 minggu terakhir melakukan aktifitas fisik (Sedang maupun berat) minimal 30 menit setiap hari. Cakupan melakukan aktifitas fisik pada tahun 2008 sama dengan cakupan pada tahun 2006 yaitu sebesar 100%.

Setiap anggota keluarga tidak boleh merokok di dalam rumah, karena rokok mengandung sekita 4.000 bahan kimia berbahaya yang menyebabkan rusaknya organ-organ tubuh sehingga pada akhirnya tidak mampu untuk beraktifitas. Dari survey ini dapat dijelaskan bahwa hanya 85 Rumah tangga (40,5%) yang anggota rumah tangga umur 10 tahun keatas tidak merokok di dalam rumah selama ketika berada bersama anggota keluarga lainnya. Namun jika dibandingkan dengan tahun 2005 dan 2006, cakupan tidak merokok di Kota Bukittinggi jauh meningkat menjadi sebesar 40,5 %, ini disebabkan adanya perubahan definisi operasional tentang merokok. Bagi anggota Rumah Tangga yang merokok tidak di dalam rumah, masih dapat dikategorikan ber-PHBS. Juga karena sudah semakin giatnya petugas kesehatan, baik Dinas Kesehatan maupun Puskesmas melakukan penyuluhan tentang bahaya merokok.

#### KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rumahtangga yang berperilaku hidup bersih dan sehat adalah 31,9%.

#### SARAN

Disarankan survey mendatang dapat dilaksanakan perkecamatan sehingga data yang diperoleh lebih mewakili kondisi yang sebenarnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan RI. *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu*. Jakarta. 2006.
2. Emilia, Ova. Dr. M.Med. *Pertunjuk Praktis Promosi Kesehatan*. Edisi Kedua. Jakarta. Gajah Mada University Press. 1994.
3. Notoatmodjo, Soekidjo. Prof. Dr. SKM M Com. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Cetakan pertama. Jakarta. PT Rineka Cipta. 2005.
4. Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI. *Pedoman Pengolahan dan Penyajian Informasi PHBS tatanan Rumahtangga*. Jakarta. 2004.
5. Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga*. Jakarta. 2006.
6. Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI. *Panduan Pembinaan PHBS di Rumahtangga melalui TP PKK*. Jakarta. 2006.
7. Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI. *Rumahtangga Sehat dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta. 2007.
8. Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI. *Pelatihan Pembinaan PHBS di Rumahtangga*. Jakarta. 2007.
9. Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI. *Kecakapan Khusus Saka Bakti Husada Krida Bina Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta. 2007.
10. Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI. *Pedoman pendidikan kelompok sebaya Krida Bina PHBS bagi anggota SBH*. Jakarta. 2007.